

## 8月テーマ ① 冷房冷え対策

### 冷え対策の食事

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンE	末梢血管を広げて血行を良くします	サーモン、うなぎ、子持ちガレイ、ツナ缶、かぼちゃ、アーモンド
カプサイシン	血行促進、発汗を促します	唐辛子、豆板醤、七味唐辛子
シソゲロン	血行促進、発汗を促します	しょうが

### ●食事対策

冷房による屋内外の極端な温度差によって自律神経が変調を起こすため、夏でも冷え性を招いてしまいます。血液を全身にくまなく送り、血行を促進させるためにはどの栄養素もバランスよく摂ることが大切です。中でもビタミンEは血行を促進させる作用があります。今回はビタミンEを多く含む食材を使用したレシピをご紹介します。

### おすすめメニュー

## ピリ辛カレーパン粉焼き

Point

カレー  
パワー

夏バテ  
対策

簡単調理



441  
Kcal

塩分  
0.7g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 …… 240g
- ・カレー粉 …… 小さじ2
- ・フライパンでサクッと仕上がるパン粉 …… 20g
- ・薄力粉 …… 大さじ2
- ・卵 …… 1個
- ・塩コショウ …… 少々
- ・サラダ油 …… 大さじ1
- ・マスタード …… お好みで

#### <付け合せ>

プチトマト、ベビーリーフ、レタスなど



#### ●作り方

- ①鶏もも肉は筋を切り、余分な脂は取って皮に数ヶ所切込みを入れる。
- ②卵と薄力粉、『フライパンでサクッと仕上がるパン粉』とカレー粉をそれぞれ混ぜておく。
- ③①の鶏肉を②の卵液にくぐらせ、パン粉をまんべんなくまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③のパン粉をつけた鶏肉を皮目から焼き、火が通るまで焼く。
- ⑤付け合せをのせた皿に盛り付けて出来上がり。お好みでマスタードをつけて♪

### ★体に優しいポイント★

カレー粉の発汗作用で身体を温めましょう。揚げずにフライパンで簡単に調理できるので暑い時期に嬉しい1品です♪カレー粉の香ばしい香りが食欲をそそります。マスタードで頂くとピリッと大人の味に！

## 8月テーマ ② 夏バテ対策

### 夏バテ対策の食事

#### ●夏バテ対策の栄養

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンC	抗ストレスホルモンの合成を促進します	赤ピーマン アセロラ ゴーヤ モロヘイヤ レモン キウイ
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えるのをサポートします	豚肉 うなぎ 魚 大豆 豆腐 玄米 そば
アリシン	ビタミンB1の働きを助けます	にんにく 玉ねぎ にら ねぎ

#### ●食事対策

夏バテは、屋内外の温度差による自律神経の不調や汗による水分・ミネラルの不足、冷たい飲み物によって胃腸の働きが悪くなるといったことが続き、体が限界に来ている状態のことを言います。夏バテ対策にはバランスの取れた食事を毎日きちんととることも大切ですが、食欲がない時は香辛料や柑橘類などの刺激のある食材の利用を試みましょう。今回はタンパク質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、栄養補給にぴったりな『うなぎ』を使ったレシピをご紹介します。

### おすすめメニュー

## うまき卵

Point

うなぎの力

夏バテ  
対策

簡単調理



201  
Kcal

塩分  
1.2g

調理  
時間  
10分

#### ●材料 (2人分)

・うなぎの蒲焼き	...	1/4尾
・卵	...	3個
・三つ葉	...	少々
(A)		
だし	...	大さじ2
みりん	...	大さじ1
塩	...	少々
・食物油	...	小さじ1
・大根おろし	...	適量
・しょうゆ	...	少々

#### ●作り方

- ①うなぎは縦2つ切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、ざく切りにした三つ葉、Aを加えて混ぜる。
- ③フライパンを熱して油をなじませ、②を一気に流し、菜箸でゆっくりひと混ぜし、半熟程度に火を通す。
- ④いったん火からおろし、卵の表面を平らにし、①を手前に置き、それを芯にして巻き、弱火で形を整えながら1分ほど焼く。
- ⑤まな板に取り出し、荒熱が取れたら切り分けて器に盛り、大根おろしを添えてしょうゆをかける。

#### ★体に優しいポイント★

うなぎに多く含まれるビタミンAには皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるので、日焼けの気になる季節にぴったりです♪ 大根おろしでさっぱりいただきます。

## 8月テーマ ③ 紫外線対策

### 冷え対策の食事

#### ●夏に嬉しい栄養

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンC	メラニンの生成を抑え、色素を還元します	赤ピーマン ゴーヤ モロヘイヤ アセロラ レモン グレープフルーツ
ビタミンB2	細胞の再生や成長を促します	レバー 卵 大豆 乳製品 納豆 うなぎ
ビタミンE	細胞の老化を防ぎます	かぼちゃ アーモンド モロヘイヤ うなぎ アボカド
β-カロテン	有害な活性酸素から体を守ります	ピーマン かぼちゃ にんじん スイカ モロヘイヤ マンゴー

#### ●食事対策

夏休みになり、外に遊びに行くことも増えたのではないのでしょうか。夏は年間で最も紫外線の照射量が多くなる時期なので、外にでる時は徹底した紫外線対策が必要です。有害な紫外線に負けない肌作りをするために、食事でも対策を行っていきましょう。今回は上の表の栄養素が多い食材を使用した、夏にピッタリなデザートをご紹介します。

### おすすめメニュー

#### グレープフルーツゼリー



Point

ビタミン

紫外線  
対策

冷たい  
デザート



77  
Kcal

塩分  
0.0g

調理  
時間  
15分

#### ●材料 (2人分)

・グレープフルーツ	...	1個
・水	...	大さじ1
・粉ゼラチン	...	小さじ1
・水	...	150cc
・砂糖	...	大さじ1
・ミントの葉	...	適宜

#### ●作り方

- ①グレープフルーツは1/4個は汁を絞り、残りは実を房から取り出し大きめにほぐす。
- ②粉ゼラチンは水に振り入れてふやかす。
- ③鍋に水、砂糖を入れ煮沸かし、火からはずして②を入れ、余熱で煮沸かす。
- ④なべ底を氷水で冷やし粗熱を取る。  
グレープフルーツの汁、実を入れ冷やし固め、器に盛り付け、ミントの葉を飾る。

#### ★体に優しいポイント★

グレープフルーツにはビタミンCが豊富に含まれており、1/2個で1日に必要なビタミンCの半分をとることが出来ます。紫外線が気になる季節にピッタリなデザートです♪

## 8月テーマ ④ 健康カレー

## 冷え対策の食事

## ●夏もカレーで元気に！

カレー粉は10～30種類のスパイスを混合して作られますが、代表的なスパイスではターメリック(ウコン)、サフラン、チリ(唐辛子)、コリアンダーが挙げられます。カレー粉に使用されるスパイスには共通して発汗作用や食欲増進、抗酸化作用があります。そのためカレーは夏の暑さで食欲がない時にもぴったりです。旬の野菜をたっぷり使って、ビタミンも一緒に摂りましょう。

## ●カレーの歴史

日本でカレーは『国民食』と呼ばれるほどの地位にあります。カレーはインドとその周辺国で作られていた料理をもとに発展し、日本ではイギリス経由で明治時代に伝わりました。普段使用しているカレー粉はミックススパイスの一種で、インド発祥ではなく、18世紀後半のイギリスで発明されました。そもそもインド固有の言語に『カレー』という言葉はなく、野菜・肉・食事・おかずなどを意味する『カリ』という言葉がもとになったと言われています。

## おすすめメニュー

## 卵カレー



Point

夏カレー

食欲増進

スタミナ

319  
Kcal塩分  
1.8g調理  
時間  
40分

## ●材料 (2人分)

・玉ねぎ … 120g ・なす … 80g  
 ・にんじん … 60g ・じゃが芋 … 120g  
 ・ピーマン … 30g ・卵 … 2個  
 ・鶏ひき肉(皮なし) … 60g  
 ・にんにく・しょうがのみじん切り … 各 小さじ1/2

・植物油 … 大さじ1 ・小麦粉 … 大1 1/3  
 ・カレー粉 … 小さじ2

## (A)

・トマトピューレ 50g ・水 2カップ  
 ・ウスターソース 小さじ1 ・コンソメの素 1g  
 ・塩 … 小さじ1/3

## ●作り方

- ①卵は半熟にゆでる。(卵は水から入れ、沸騰後5分ゆでて水にとる。)
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③にんじんはシャトーに切り、なすは輪切りにする。じゃが芋はいちょう切り、ピーマンは乱切りにする。
- ④鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たらひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら②を加えて炒め、しんなりしたら小麦粉、カレー粉を振り入れてさらに炒め、Aを加えてよく混ぜる。③を加え、アクを取りながら15分煮、塩で調味する。
- ⑤④を器に盛り、半分に切った卵を添える。

## ★体に優しいポイント★

カレーは高脂肪、高カロリーの料理ですが、手作りにすれば安心レシピに早変わりです。カレー粉に使用されるスパイスには食欲増進効果もあるので、暑さで食欲が減退している時にもぴったりです♪

## 8月テーマ ④ 健康麺メニュー

### 冷え対策の食事

#### ●夏の疲労回復に嬉しい栄養

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えるのをサポートします	豚肉 うなぎ 魚 大豆 豆腐 玄米 そば
ビタミンB2	エネルギー代謝をサポートします	レバー 卵 大豆 乳製品 納豆 うなぎ
クエン酸	疲労物質の乳酸を分解します	柑橘類 酢 梅干し
アリシン	ビタミンB1の働きを助けます	にんにく 玉ねぎ にら ねぎ

#### ●8月のオススメ麺

夏本番となり暑い日が続いていますが、冷房による屋内外の温度差によって身体の体温調節機能が適応できず、体調を崩しがちです。冷房は外との気温差を5～6度以内にし、除湿も利用します。打ち水や風鈴も効果的です。また、食事では上の表にあるような栄養素のほかに、食欲増進や発汗作用のある香辛料を使用してみましょう。今回は8月18日の『ビーフンの日』にちなんで、食欲アップ間違いなしのカレー味のビーフンをご紹介します。

### おすすめメニュー

#### ピリッと夏の焼ビーフン

Point

麺で元氣

ビタミン

夏パテ  
対策



イメージ画像

---  
Kcal

塩分  
---g

調理  
時間  
--分

#### ●材料（2人分）

・ビーフン	...	100g
・豚ばら肉<薄切り肉>	...	60g
・赤ピーマン	...	1個
・ピーマン	...	1個
・にんじん	...	1/2本
・玉ねぎ	...	1/4本
・にんにく	...	1片

#### (A)

・カレー粉	酒
・ウスターソース	醤油
・鶏ガラ顆粒	塩・こしょう

#### ●作り方

- ①ビーフンはぬるま湯で戻しておきます  
(商品によって異なるので、指示に従ってください)
- ②にんにくは薄切りにし、他の野菜と豚肉は細切りにします
- ③フライパンにサラダ油を熱してなじませ、にんにくをいためます。香りが出てきたら、豚肉、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、ピーマンの順にいためます
- ④③に①のビーフンと(A)を混ぜてよく炒めあわせませ。器に盛り付けて出来上がりです

#### ★体に優しいポイント★

カレー粉には食欲増進効果があるので、暑さで食欲が減退している時にもピッタリなメニューです。  
また赤ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれていますが、安定して壊れにくいのが特徴です。